



ІНФОРМАЦІЯ ПРО КАРАНТИН COVID-19

ДЛЯ НОВОПРИБУЛИХ ДО КАНАДИ УКРАЇНЦІВ ТА ЛЮДЕЙ, ЯКІ ЇХ ПРИЙМАЮТЬ (ГОСПОДАРІВ)

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА КАРАНТИНІ:

Самоізоляція



- Дотримуйтеся вказівок, наданих офіцером з карантинування в Канаді та самоізолюйтеся на необхідний період, якщо це застосовується до вашого випадку.
- Залишати своє місце карантину (наприклад, будинок господаря) дозволяється, лише якщо вам потрібно пройти тестування на COVID-19 або якщо ви потребуєте екстреної/необхідної медичної допомоги.
- Залишайтеся у будинку господаря і використовуйте лише приватні вуличні приміщення (наприклад, приватний балкон або терасу).
- Не використовуйте спільні приміщення, такі як вестибюлі, патіо, ресторани, спортзали або басейни.

УНИКАЙТЕ КОНТАКТІВ З ТИМИ, ХТО НЕ ПОДОРОЖУВАВ З ВАМИ



- Залишайтеся в окремій кімнаті окремо від тих, хто не перебуває на карантині, наскільки це можливо. Якщо ви перебуваєте на карантині з іншими членами сім'ї, ви можете робити це разом в одній частині будинку.
- Якщо можливо, використовуйте окрему ванну кімнату.
 - Якщо користуватися окремою ванною кімнатою неможливо, після кожного використання мийте поверхні, яких ви торкалися у ванній.
- Не використовуйте кухню разом з людьми, які не перебувають на карантині, якщо це можливо.
 - Якщо це неможливо, використовуйте кухню окремо у визначений час і користуйтеся власними кухонними серветками й рушниками. Після використання витирайте поверхні та інші кухонні предмети.

НОСІТЬ МАСКУ



- Одягніть маску, яка добре прилягає до обличчя, закриваючи ніс і рот, якщо необхідно залишити територію вашого господаря.
- Носіть добре підгані маски й тримайтеся на відстані не менше 2-х метрів, коли ви знаходитесь в одній кімнаті з людьми, які не перебувають на карантині.

МИЙТЕ РУКИ



- Мийте руки часто з милом і водою, витирайте руки паперовим або тканим рушником, яким більше ніхто не буде користуватися.
- Для дезінфекції рук також можна використовувати дезінфекційний засіб (із вмістом спирту 60–90%).

СПОСТЕРІГАЙТЕ ЗА СИМПТОМАМИ



- Спостерігайте за своїми симптомами COVID-19.
 - Ознайомтеся з симптомами на офіційному вебсайті уряду Канади: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html>
- Якщо у вас виникнуть симптоми, виконайте самоперевірку на COVID-19 (<https://covid-19.ontario.ca/self-assessment/>)



COVID-19 QUARANTINE INFORMATION

For Ukrainians Newly Arrived in Canada and Their Host

Не користуйтеся громадським транспортом



- Якщо вам потрібна екстрена/необхідна медична допомога або якщо вам призначено тестування, вам слід пересуватися приватним транспортом.
- Якщо потрібно скористатися транзитним або приватним транспортним засобом разом з іншою людиною (наприклад, у таксі), слід:
 - одягти маску,
 - сісти на заднє сидіння,
 - опустити вниз вікно (якщо дозволяє погода) і
 - мити руки до й після подорожі.

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ГОСПОДАРІВ:

ОДЯГАЙТЕ МАСКУ



- Коли ви знаходитесь в одній кімнаті або близько до людини, яка перебуває на карантині, маска має добре прилягати, людина, що перебуває на карантині, також має бути в масці, відстань між вами має бути не менше 2-х метрів.

Мийте руки



- Після контакту з людиною, яка перебуває на карантині, або з предметами чи поверхнями, до яких ця людина могла торкатися, мийте руки з милом і водою або обробляйте їх дезінфікуючим засобом на основі спирту.

Надання допомоги людині, яка перебуває на карантині



- На період карантину забезпечте доступ до необхідних предметів (наприклад, харчових продуктів, медикаментів).
- Допомагайте з приготуванням їжі, якщо вона не в змозі приготувати їжу самостійно.
- Допомагайте з організацією та наданням транспортного засобу (наприклад, приватного автомобіля), якщо це потрібно.
- Якщо потрібно, допоможіть з пранням речей. Немає потреби розділяти білизну, але мийте руки після того, як торкалися білизни.
- Якщо особа, яка перебуває на карантині, потребує особистої допомоги (наприклад, для ходьби, купання, харчування), то обов'язково:
 - мийте руки після взаємодії з людиною, яка перебуває на карантині;
 - одягайте маску та рукавички, коли ви контактуєте зі слиною або іншими рідинами організму (наприклад, кров, піт, блювота, сеча або фекалії).



Прибирайте помешкання

- Прибирайте своє помешкання звичайними засобами для прибирання.



COVID-19 QUARANTINE INFORMATION

For Ukrainians Newly Arrived in Canada and Their Host

- Щодня протирайте предмети, до яких люди торкаються у місцях спільного користування, таких як туалети, ручки кранів, дверей і тумбочок.
- Надайте засоби та предмети для регулярного побутового прибирання людині, яка перебуває на карантині, щоб вона могла прибирати те місце в будинку, де вона знаходиться.
- Такі предмети, що використовує людина, яка перебуває на карантині (наприклад, посуд, тарілки, тканини), повинні митися з милом або мийним засобом у теплій воді. Спеціальне мило для цього не потрібне. Можна використовувати посудомийні та пральні машини.



Утилізуйте сміття та відходи у звичайні сміттєві баки

- Усі відходи можна викидати у звичайні сміттєві баки.



Провітрійте приміщення та забезпечте високу якість повітря в приміщенні

- Простежте, щоб відбувалися вентиляція/постачання свіжого повітря, зробивши наступне:
 - Відкривайте вікна, якщо дозволяє погода і якщо це безпечно.
 - Перевірте прохідність вентиляційних каналів та отворів зворотної вентиляції.
 - Вмикайте витяжні вентилятори у ванних кімнатах та в кухні на довший період, ніж зазвичай.
 - Забезпечте своєчасне технічне обслуговування систем опалення та/або вентилятора.

Додаткові ресурси можна знайти на наступних сайтах:



- Охорона здоров'я Торонто (Toronto Public Health) — COVID-19. Вебсайт щодо симптомів, хвороби, зараження та тестування: <https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-what-you-should-do/>
- Уряд Канади (Government of Canada) — COVID-19. Вебсторінка про проходження карантину або самоізоляцію вдома: <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks/quarantine-isolate-home.html>
- Уряд Канади — імміграційні заходи для людей, які постраждали від вторгнення Росії в Україну: <https://www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/immigrate-canada/ukraine-measures.html>

Джерела:

- Охорона здоров'я Канади (Health Canada): <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/awareness-resources/quarantine-isolate-home.html>
- CDC: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>
- TPH: <https://www.toronto.ca/home/covid-19/covid-19-what-you-should-do/covid-19-caring-for-someone-with-covid-19/>
- PHO: [COVID-19: Self-isolation: Guide for caregivers, household members and close contacts \(publichealthontario.ca\)](https://www.ontario.ca/gov/services/covid-19-self-isolation-guide)
- Охорона здоров'я Канади (Health Canada): [coronavirus-factsheet-self-isolation-at-home-en.pdf \(canada.ca\)](https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks/quarantine-isolate-home.html)